10.013 Rybie filé na rajčiakoch so smotanou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
slanina údená b.k.			0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70
tuk	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
smotana kyslá	0,50	0,50	0,75	0,75	0,75	0,75	1,00	1,00
múka hladká	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
cibuľa	1,00	0,85	1,70	1,44	1,70	1,44	2,00	1,70
petržlenová vňať	0,05	0,03	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
rajčiaky	1,50	1,35	2,00	1,80	2,00	1,80	2,50	2,25
paprika mletá červená	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
ochucovadlo			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
múka polohrubá	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
hmotnosť porcie v g	112		138		157		179	
hmotnosť mäsa v g	42		48		57		69	
hmotnosť šťavy v g	70		90		100		110	

Výrobný postup

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme, posypeme ochucovadlom, obalíme v múke polohrubej a opečieme na tuku. Slaninu pokrájame na malé kocky, opražíme, pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, ktorú necháme speniť, pridáme červenú papriku, umyté, očistené, pokrájané rajčiaky, podlejeme vodou a prikryté dusíme. Keď sú rajčiaky mäkké, šťavu zahustíme smotanou, v ktorej rozšľaháme múku, povaríme 20 minút a prelisujeme. Opečené filé polievame omáčkou, posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou.
Príloha: cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	388	93	11,39	3,1	1,8	4,3	0,5	8,9	0,2	0,036	0,0	0,0	3,8	0,1
B	550	132	13,39	5,9	2,5	5,7	0,8	12,8	0,3	0,048	0,0	0,0	5,2	0,2
C	695	167	16,08	8,1	3,1	6,7	0,8	15,6	0,3	0,057	0,0	0,0	5,5	0,2
D	899	216	19,59	11,3	4,3	8,0	1,0	20,1	0,4	0,075	0,1	0,0	6,9	0,3